

CLEANING ERGONOMICS



Siivoustyön ergonomia ja turvallisuus

Ohjekortit tukemaan
työperäisten sairauksien ja tapaturmien
ehkäisyä siivoustyössä

Miksi ergonomia on tärkeää siivoustyössä?

Tämä materiaali on tarkoitettu käytettäväksi yhdessä 20 opastusvideon kanssa, jotka tehtiin Erasmus+ -hankkeessa, Cleaning Ergonomics - to prevent occupational diseases and accidents in cleaning.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisiä siivoustyöntekijöiden keskuudessa. Yleisimmin raportoidaan kipukokemuksista erityisesti alaselässä, hartioissa ja niskassa. Mielenterveyden häiriöt ovat siivoojilla keskimääräistä yleisemmin syynä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Yleisimpiä tapaturmia siivousalalla ovat kaatumiset, nyrjähdykset, esineiden aiheuttamat viillot ja törmäykset esineiden kanssa.

Ergonomisten ja turvallisten työmenetelmien oppiminen ja käyttäminen on erittäin tärkeää heti työuran alusta lähtien. Työtehtävien vuorottelu on erittäin suositeltavaa.

Keinoja fyysisen kuormituksen minimoimiseen on

- välttää

- toistotyötä
- kurkottelua
- kumartumista
- hankalia asentoja
- staattisia asentoja
- raskaiden taakkojen nostamista

- sekä ylläpitää

- hyvä ammattiosaamista ja
- hyvää fyysistä kuntoa.

Keinoja psyykkisen kuormituksen minimoimiseen ovat

- selkeät työohjeet
- siivoustyöntekijän ja esihenkilön yhteistyö
- hyvät johtamiskäytännöt
- kohtuullinen työmäärä
- hyvä perehdytys ja opastus
- aikaa tauoille.

Esivalmistelu

Ei vääntämistä käsin, märkien menetelmien välttäminen, esivalmistelu
kostutusohjeiden mukaan



Youtube Video



S-moppaus

Välinevarren pituus, ote ja sen vaihtaminen, moppausleveys, -suunta, ja -asento, älä kiirehdi, mopin irrottaminen



Youtube Video



Työntömoppaus

Välinevarren pituus, ote, moppikehyksen leveys, älä kiirehdi



Youtube Video



Siivouskoneiden käyttö käsityömenetelmien sijaan

Fyysinen kuormitus, puhtaustulos, turvallisuus



Youtube Video



Imurointi

Pölypussin tarkistus, imuputken pituuden säätö, liike jaloista, ei kumartelua, liitäntäjohto ja imuletku takana, pistokkeen irrotus



Youtube Video

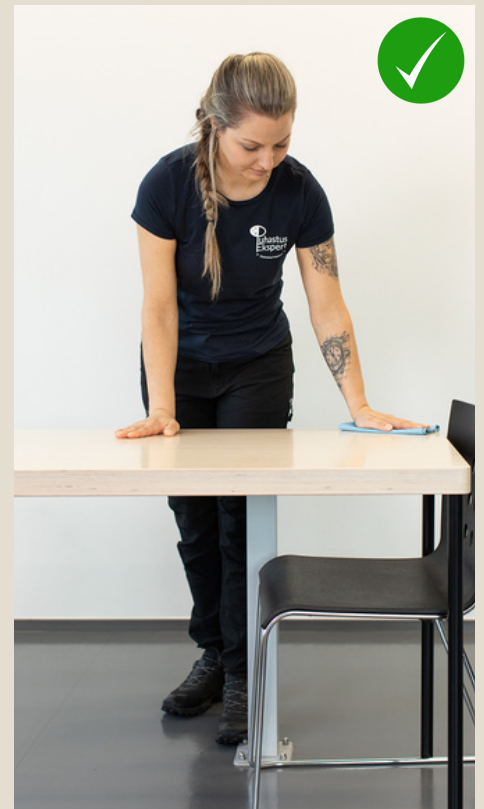


Tasopinnan pyyhintä

Siivouspyyhkeen taittelu, tuen ottaminen, työliike, molempien käsien käyttö, älä kiirehdi



Youtube Video



Tasopintojen puhdistus moppipyyhkimellä

Älä kiirehdi, välinevarren pituus, työliike, käsien paikan vaihto



Youtube Video



Pystypintojen puhdistus

Älä kiirehdi, välinevarren pituus, työliike, molempien käsien käyttö



Youtube Video



Korkealla olevien pintojen puhdistus

Ei kurkottelua, ei nousemista kalusteille



Youtube Video



Kumartuminen

Vältä selän pyöristämistä



Youtube Video



Siivousaineiden käyttö

Ei aineiden sekoittelua, suojainten käyttö annostelussa ja käytön aikana, oikea annostelu, ei sumuttamista, annostelupullon käyttö



Youtube Video

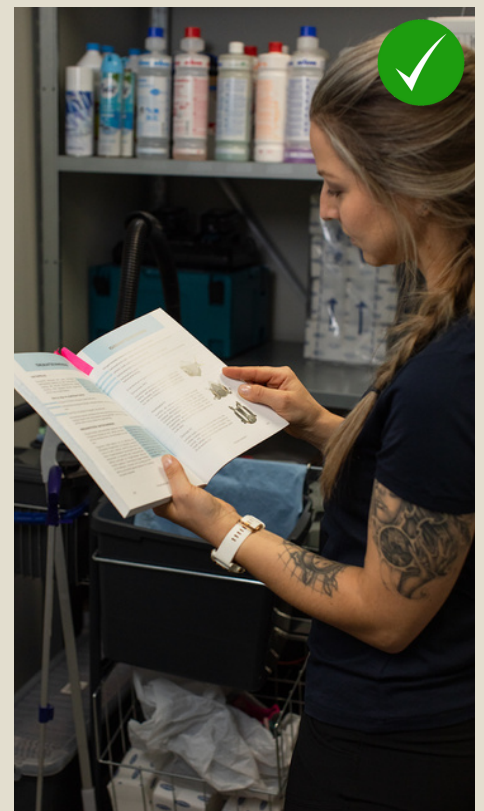


Suojainten käyttö

Suojakäsineet, suojaesiliina, kuulonsuojaimet, päänsuojaimet, huomioliivi, suojalasit ja kasvosuojaimet, maskit ja hengityssuojaimet



Youtube Video

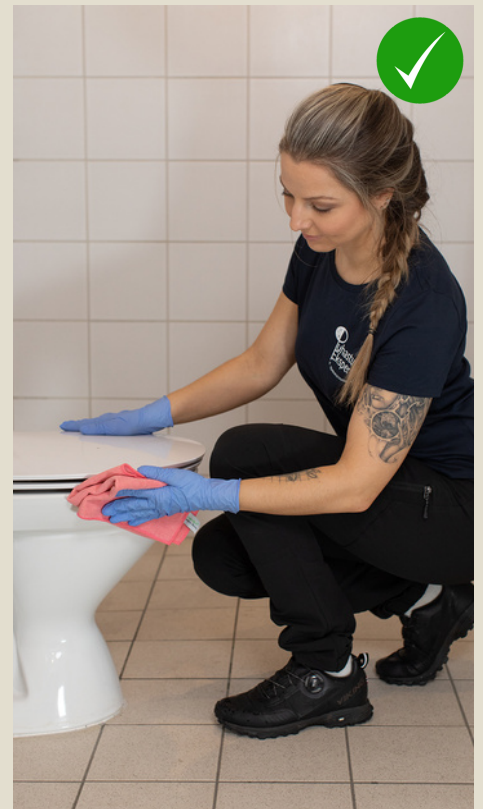


Työjalkineet ja -vaatteet

Hyvät työjalkineet: tukevuus, joustavuus, kosteudenkesto, ei liukkaat
Työvaatteet: mukavuus, joustavuus, istuvuus, imago



Youtube Video



Taakkojen nostaminen

Taakka lähelle kehoa, selkä suorana, ei vartalon kiertoa, tasainen nosto, ei kantamista, apuvälineiden käyttö



Youtube Video



Mikrotaukojen pitäminen

Vastaliikkeet, 20-30 minuutin välein, 30-60 sekuntia kerrallaan



Youtube Video

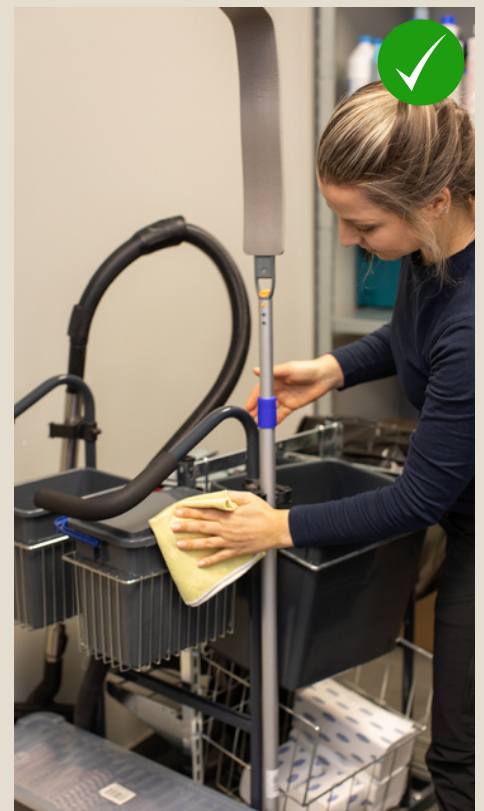


Siivousvaunun varustaminen

Työpäivän aikana tarvittavat työvälineet ja aineet, ergonominen sijoittelu, puhtaus



Youtube Video



Tilan siivottavuus

Siivousta haittaavien ja ergonomiaa heikentävien tekijöiden tunnistaminen, raportointimenettely



Youtube Video



Palvelun sisältö

Tieto siivoustyöntekijälle, mitä palvelun sisällöstä on sovittu asiakkaan kanssa.



Youtube Video

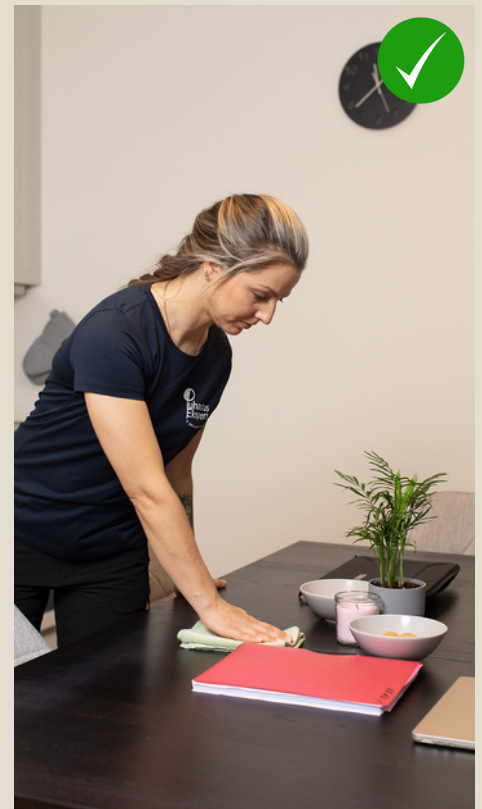


Yhteistyö asiakkaan kanssa

Selkeä vastuunjako asiakkaan ja siivousorganisaation kesken



Youtube Video

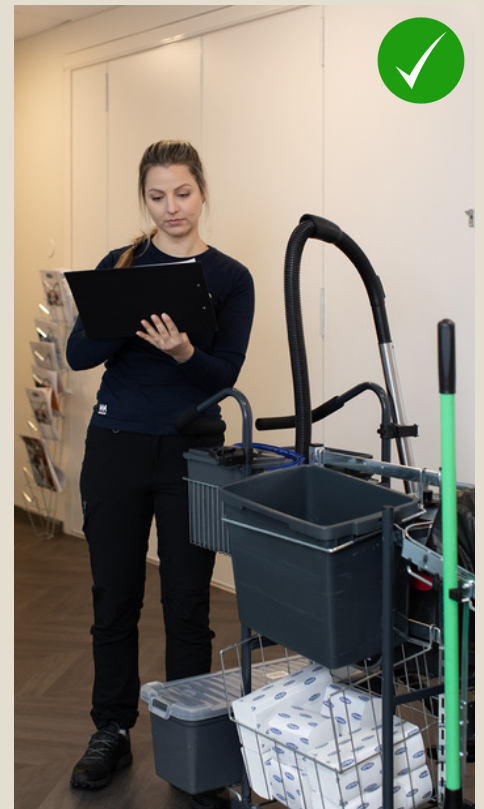


Opastuksen tärkeys

Suunnittelu, riittävä aika, käytössä olevat aineet, välineet ja koneet, työalue ja tehtävät, opastuksen jatkuvuus ja seuranta



Youtube Video



Tietoa hankkeesta

Nämä ohjekortit on laadittu Erasmus+ -hankkeessa Cleaning ergonomics – to prevent occupational diseases and accidents.

Projektissa

- selvitettiin älyvaatetutkimuksilla eri siivousmenetelmien kuormittavuutta
- tehtiin kyselyt siivoojille ja esihenkilöille, joilla kartoitettiin, mitkä tekijät kuormittavat työssä eniten henkisesti ja fyysisesti
- tuotettiin 20 opastusvideota, joihin on ohjekorteissa linkit QR-koodeina
- tuotettiin opas, jota voi hyödyntää siivoustyön ergonomian opastuksessa.

Kaikki projektin tuotokset löytyvät verkkosivuilta:

<https://propuhtaus.fi/ergoclean/>



Hankkeeseen osallistujat:

Viro (Puhastusekspert OÜ)



Suomi (Propuhtaus)

propuhtaus



Hollanti (SVS b.v.)



Unkari (Brite-Sol

Korlátot Felelősségű Társaság)

Brite-Sol



**Euroopan unionin
osarahoittama**

